Planificateur pour arrêter les somnifères

MieuxDormir
mieux-dormir.ca

Nom du somnifère

SEMAINE	DATE	DOSE PRÉVUE (mg/jour)	DOSE RÉELLE (mg/jour)	COMMENTAIRES À LA FIN DE LA SEMAINE

Instructions : Avant de commencer, préparez le programme de réduction de dose en indiquant le numéro de la semaine, la date et la dose prévue. Vous pouvez demander à votre médecin ou à votre pharmacien de le faire pour vous. Au début de chaque semaine, indiquez la dose réelle et notez comment la semaine précédente s'est passée.

© 2021 D. Gardner, A. Murphy